

ЗДОРОВЬЕ 健康

「Если у вас когнитивное расстройство, обильно потребляйте воду」

В последнее время стало известно, что обильное потребление воды у людей пожилого и старческого возраста, особенно с когнитивными расстройствами, замедляет ухудшение болезненного состояния. Обильное означает целых 1,5—2 литра в день (это не относится к тем, у кого слабое сердце), что не просто, но вот чем это обосновывается: у пожилых людей вода плохо задерживается в организме, и он может легко впасть в состояние обезвоживания. А у мозга при обезвоживании снижается уровень сознания и когнитивные функции (это называется «гипогидратация»). Как следствие, ухудшается болезненное состояние, что влечёт за собой учащение проблемного поведения. Если обычный человек, почувствовав жажду, пожалуй, сам решит попить, то человек с когнитивным расстройством, когда его организму будет нужна вода, скорее всего пить не станет, потому что с трудом осознаёт физиологическую потребность в питье.

Иначе говоря, когда те, кто ухаживают за человеком, обеспечивают надлежащее содержание влаги в его организме, тогда чаще всего происходит облегчение симптомов когнитивного расстройства. Некоторые учёные даже ищут причину деменции Альцгеймера не в атрофии мозга, а в нехватке воды. Разумеется, восполнение дефицита воды не восстановит атрофированный мозг и переставшие функционировать нейроны, а ежедневное обильное её потребление не гарантирует тем, у кого нет деменции, и тем, кто страдает умеренными когнитивными нарушениями (УКН), что она у них не появится. Но благодаря обильному потреблению воды страдающими деменцией велика вероятность профилактики у них тяжелой стадии этой болезни.

「認知症の人は水分をたっぷり！」



さいきん こうれいしゃ とくに 認知症の人が水分をたっぷり摂ることで症状の悪化を防げるといことがわかってきまし

た。たっぷりというのは一日に 1.5リットル〜2リットルも (心臓の弱い方は除く) で、容易な

ことではありませんが、その根拠はというと…、お年寄りには水を体内に保持しにくく、簡単に脱水状態に陥ってしまいます。そして、脳は脱水状態では意識レベルが下がり、認知機能が低下します (脱水症状と呼ばれます)。これにより、症状の悪化ひいては問題行動の増加を招きます。喉が渇けば普通の人なら自分で水を飲むとするでしょうが、認知症の人は「喉が渇いた」という生理的な欲求を自覚しにくくなるため、水分を摂るべきときに摂らずにいることが多いのです。

つまり、周りの介護者が適切な水分保持を行うことで認知症の症状が改善される場合が多いのです。アルツハイマー型認知症の原因の脳萎縮以上に水分不足に求める学者もいるほどです。もちろん、水分補給によって萎縮した脳や機能停止した脳細胞が復活する訳ではありませんし、認知症になっていない人や軽度認知障害 (MCI) の人が毎日たっぷり水を摂ったからといって、認知症にならない訳でもありません。しかし認知症の人が水分をたっぷり摂ることで、重度化を予防できる可能性は大です。

Кстати, у тех, кто ухаживает за пожилыми людьми, бывает сопротивление тому, чтобы давать им много воды. Это потому, что в семьях, ухаживающих за стариками, которые по всему дому справляют нужду, по ночам страдают недержанием и учащённым мочеиспусканием, по нескольку раз за ночь встают в туалет, считается: и так-то с туалетом тяжело, а если давать больше воды, то будет ещё хуже.



Однако, есть и такие отзывы семей, которые стали давать много воды: «Раньше он писал в мусорное ведро, а теперь ходит в туалет», «Думали, что она станет больше мочиться ночью, но особо не стала». Попытка — не пытка, может, стоит попробовать?

Люди с деменцией редко чувствуют жажду, поэтому зачастую ни за что не соглашаются пить. Говорят, что иногда в таких случаях действует совет чужого человека — скажем, менеджера по уходу. Так, если дело летом, он может, например, посоветовать: «От теплового удара рекомендую движение с питьём».

Возможно, вы подумаете, что 1,5 литра выпить невозможно, но, по словам некоторых учёных, в этом количестве можно учитывать любую жидкость кроме алкоголя. Вроде бы, можно учитывать и сочные фрукты. («Японская жизнь и японские слова — 5. Новый курс. Уход» Японская редакция для руководителей)

ところが、お年寄りに水をたくさん飲ませることに対しては介護者としては抵抗がありますよね。家中どこでもおしっこをしてしまう人や、夜間の失禁・頻尿、夜中に何度も何度もトイレに起きる認知症の人の介護をしている家族からすれば、今でも大変な「下の世話」が、水を飲ませることとより大変になってしまうと考えるからです。

しかし、水をたっぷり飲ませたことで、「ゴミ箱におしっこしていたのが、トイレに行ってしまうようになった」「おねしょが増えるかと思ったら、それほどでもなかった」という声も上がっているそうです。ものは試し、やってみませんか。

認知症の人は喉の渇きを感じにくいいため、どうしても水を飲んでくれないことも多いです。

そんなときは、たとえば、夏であれば「熱中症対策に水飲み運動を推奨します」などと、ケアマネージャーのような外部の人にアドバイスをしてもらおうと効き目がある場合もあるそうです。

1. 5リットルは無理と思うかもしれませんが、アルコール分以外は水分としてカウントしていいという学者もいます。水分の多い果物もカウントしてよいらしいですよ。

（「新・日本の生活とことば5 介護」—指導者用 日本語版）